



НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК



ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ



СУБОТА



1  
Проголоси місяць доброго ставлення (і до себе також)

2  
Надішли приємне повідомлення тому, з ким не можеш бути поруч

3  
Висловлюй доброту і підтримку усім, кого зустрінеш сьогодні

4  
Запитай "Як справи?" та дійсно послухай відповідь

5  
Налаштуйся і побажай іншим людям щастя та благополуччя

6  
Посміхайся та будь дружелюбним до всіх, кого зустрінеш сьогодні

Присвяти час проекту, який тобі до душі

8  
Приготуй щось смачненьке для того, хто це оцінить

9  
Подякуй тим, кому ти вдячний, та поясни чому

10  
Навідай когось самотнього або того, хто просто потребує підтримки

11  
Поділись надихаючими новинами, щоб підбадьорити інших

12  
Дай знати другові, що ти думаєш про нього / неї

13  
Якщо хтось дратує, будь добріше. Спробуй уявити почуття цієї людини

14  
Зроби щось на користь природи та нашої планети

15  
Жодних планів! Будь добрим до інших, щоб бути добрим до себе

16  
Здивуй когось вдумливим подарунком

17  
Будь добрим онлайн. Поділись підтримкою

18  
Зроби щось, що полегшить життя когось іншого

19  
Будь вдячним за їжу на своєму столі та людей, що зробили її можливою

20  
Шукай щось добре у всіх, кого зустрінеш сьогодні

21  
Віддай непотрібні речі чи продукти на благодійність

22  
Обдаруй людей, приділяючи їм всю свою увагу

23  
Поділись книгою, статтею, подкастом, які вважаєш корисними

24  
Пробач когось, хто скривдив тебе в минулому

25  
Приділи свій час та зусилля, щоб допомогти нужденним

26  
Придумай спосіб "заплатити наперед" або підтримати добру справу

27  
Коли помітиш, що хтось сумує, спробуй розважити його чи її

28  
Дружно побазікай з кимось, кого знаєш не дуже добре



29  
Зроби щось на користь місцевої громади

30  
Віддай щось на користь людей, що мають менше за тебе

31  
Поділись Action for Happiness з іншими

